

CRISTALLI

LA FORZA DEGLI ANTICHI GRECI

In epoche antichissime i Greci ritenevano che il Cristallo fosse un tipo di ghiaccio e che avesse proprietà magiche, che potesse curare e che potesse aumentare la forza e l'energia di chi li indossava. Possiamo indossare per alcune ore al giorno un Quarzo trasparente, preventivamente purificato, certi che rinforzerà la nostra aura bio-plasmica e di conseguenza anche il corpo fisico. Lasciando un Quarzo pulito dentro

ad un contenitore di acqua per circa 12 ore possiamo ottenere un'acqua energizzata per ottenere forti effetti rivitalizzanti per tutto il corpo.

Potete consumare quest'acqua aggiungendola alle normali bevande oppure aggiungendola all'acqua della vasca, in mancanza usatela per un pediluvio di almeno 10 minuti.

Anche l'Ematite è molto utile per rinforzare il corpo, deve essere indossata a contatto della pelle,

possibilmente non al di sopra dello stomaco. Infonde coraggio e migliora la volontà. Una nuova pietra, il Ferro Tigrato composto da Ematite, Diaspro e Occhio di Tigre, ci aiuta migliorando immediatamente tutti gli aspetti vitali. Possiamo tenerla in tasca e toccarla quando ci occorre più energia. Il Calcedonio Rosso, associato a Marte, infonde forza e abilità di dominare le situazioni critiche. Infine l'Agata Arborizzata o Quarzo Arborizzato, chiamata così per le sue striature che ricordano i rami degli alberi, indossata regolarmente, gradualmente come un vero e proprio ricostituente migliorerà la nostra forma fisica e ci renderà più consapevoli della nostra forza. **(DC)**

REFLESSOLOGIA

ALCUNI PUNTI... FISSI!

Per passare una bella estate in piena forma e per meglio prepararsi alla ripresa di settembre, questo è miglior momento per rilassarsi ed integrare i buoni propositi. **Prendersi cura di se stessi è molto più facile durante le vacanze**, il sole che ci aiuta ad integrare alcune vitamine e le giornate più lunghe che influenzano la nostra vitalità ed il nostro umore; ed in aggiunta, frutta e verdura in abbondanza che ci apportano preziosi nutrienti e divertenti colori! Stimolando alcuni punti riflessi del piede avremo poi tutte le carte in regola per essere al top della forma. ✨**Christelle Mustel**, riflessologa



Testa: è il momento di recuperare e di ritrovare la serenità e l'energia di cui avremo bisogno per le nostre attività intellettuali. Massaggiate leggermente la zona della testa facendo dei piccoli cerchi e fate una pressione sul punto dell'ipofisi per un minuto circa facendo delle respirazioni profonde.

Stomaco: una cattiva digestione può essere causa di un cattivo sonno, e quindi una non completa recupero durante la notte. Aiutiamo lo stomaco con 5 linee di movimenti in reptazione, molto lentamente, millimetro dopo millimetro, dalla zona dello stomaco a quella del pancreas.

Fegato: Perché il corpo ci dia il massimo della sua energia, un buon metabolismo, per eliminare le tossine e i grassi in eccesso, è fondamentale. Dreniamo il fegato con dei movimenti in reptazione, dall'interno all'esterno, coprendo tutta la zona.

Milza (solo sul piede sx): ritroviamo la vitalità con una buona circolazione del sangue e delle energie massaggiando questo punto dall'alto in basso terminando con dei cerchi. Quando la zona è rilassata, esercitate una pressione. Terminate con dei cerchi sulla zona della vescica dall'interno verso l'esterno.